

# Yogaweekend im Tessin vom 2.- 5. November 2023

Nimm dir ein Wochenende Auszeit in wunderschöner und erholsamer Natur um deinen Körper und Geist auf die kühleren Wintermonate vorzubereiten. Mit Körperübungen und Atemtechniken stärken wir unser Immunsystem, verteilen die Wärme in uns und kehren mit Tiefenentspannung sowie Meditation in unsere innere Ruhe zurück. Achtsamkeit und der respektvolle Umgang mit dir selbst stehen dabei im Vordergrund - und natürlich auch viel Zeit für dich zum Wandern, Lesen oder einfach nur Sein. Der Kurs ist sowohl für AnfängerInnen sowie Fortgeschrittene geeignet.



## Unterkunft und Umgebung

Die Casa Santo Stefano besteht aus drei historischen und stilvoll renovierten Tessinerhäusern. Die hellen Loggias, die offenen Kamine sowie eine herrliche Sonnenterasse laden zum Verweilen ein.



Das typische Tessinerdorf Miglieglia liegt in noch fast unberührter Natur, im Herzen des Malcantone. Eingebettet in eine sanfte Hügellandschaft befindet es sich am Fusse des Aussichtsberges Monte Lema (1624m) und liegt 16 km von Lugano entfernt.

## Kursleitung

Vor über zehn Jahren mit den Lehren von Swami Satyananda Saraswati in Kontakt gekommen, praktiziere und widme ich mich dem traditionellen Bihar Yoga - ein integrales Yogasystem, welches den Menschen ganzheitlich anspricht. Dank meiner langjährigen Ausbildung und täglichen Praxis gebe ich diese Technik mit Leidenschaft und von Herzen weiter.





## Programm & Details

### Anreisetag

ab 14.00 Check-in  
16.30 Begrüssung mit Willkommens-Apéritiv  
17.00 - 18.30 Yoga  
18.30 Abendessen in der Casa Santo Stefano

### Tagesprogramm

08.00 - 09.45 Yoga  
10.00 - 11.00 Frühstück / Brunch  
17.00 - 18.00 Yoga Nidra (Tiefenentspannung)  
18.30 Abendessen (1 x extern im Dorf, nicht im Preis inbegriffen)  
20.00 Meditation & Mantras am letzten Abend

### Abreisetag

07.30 - 09.00 Yoga  
09.00 - 09.30 Zimmerfreigabe  
09.30 - 10.30 Frühstück

## Kosten & Leistungen

### Hotelkosten

DZ mit Dusche/WC	CHF 325.-
EZ mit Dusche/WC	CHF 355.-
DZ Einzelbelegung Etagendusche/WC	CHF 415.-
DZ Einzelbelegung mit Dusche/WC	CHF 445.-
Kurtaxe pro Tag	CHF 4.-

### Kurskosten

CHF 320.-



### Enthaltene Leistungen

- 3 Übernachtungen inkl. Bio-Frühstück mit Müsli, Früchten, hausgemachtem Brot, Zopf
- Kaffee & Tee in den Pausen
- Saison-Früchte ganztags und selbstgebackener Kuchen am Nachmittag
- 2 reichhaltige vegetarische Abendessen im Casa Santo Stefano (im Preis inbegriffen)
- 1 individuelles Abendessen im Dorf, im Preis nicht inbegriffen!
- 6 Yogalektionen
- 1 Abschlussmeditation am letzten Abend
- Gratisparkplatz bei der Monte Lema-Gondelbahn
- Ticinio-Ticket (gratis ÖV und weitere Ermässigungen auf Bergbahnen, Schiffen etc.)

## Anmeldung & Auskünfte

Corinne Nocco, 076 564 41 75  
[schoedlercorinne@yahoo.com](mailto:schoedlercorinne@yahoo.com)  
[www.corinnenocco.ch](http://www.corinnenocco.ch)

## Zimmerbuchung

Casa Santo Stefano, 091 609 19 35  
[info@casa-santo-stefano.ch](mailto:info@casa-santo-stefano.ch)  
[www.casa-santo-stefano.ch](http://www.casa-santo-stefano.ch)